

La salud...

el estado natural del ser humano

La salud es el estado natural del ser humano, (de los seres vivos)... Esta afirmación parece aventurada teniendo en cuenta los gigantescos presupuestos que se destinan a la salud o mejor dicho, al diagnóstico y tratamiento de las enfermedades.

La mayoría de las personas ve la salud como algo caprichoso y vulnerable. Tenemos la sensación de estar expuestos a infinidad de amenazas que nos acechan. Para mantener ó recuperar este estado de salud, inestable e incierto, hemos desarrollado ideas algo vagas sobre "cuidados" que casi siempre consisten en renunciar a todo lo que nos gusta o nos produce placer, además es necesario encomendarnos a alguien que tenga los conocimientos adecuados para custodiar nuestro frágil tesoro... **el médico.**

Estas creencias se fueron construyendo poco a poco y basadas en algunos acontecimientos.

En este momento no dudamos que vivimos rodeados de amenazas. Se descubrieron gran cantidad de microorganismos: virus, bacterias, hongos, parásitos, etc. que son capaces de producir enfermedades algunas de ellas muy graves.

Todos ellos existen en un medio hostil para nosotros, donde además, residen muchos seres vivos que también nos pueden dañar: insectos, reptiles, mamíferos, peces, aves etc. Todos ellos parecieran estar aguardando el momento oportuno para intentar destruirnos. No solamente los seres vivos nos agreden, también el frío, el calor, la humedad, las tormentas, los terremotos, los ríos, el mar. En realidad la naturaleza toda hace lo posible para dañarnos y los más optimistas piensan que por lo menos esta naturaleza no es amigable.

Para poder sobrevivir, sólo podemos encomendarnos al cuidado de Dios y de los especialistas en domar la naturaleza: ingenieros, arquitectos, médicos ... Muy poco podemos hacer como individuos por nuestra salud sin tener la dirección certera de un Médico que nos guie en este camino tan difícil y de un Dios que se apiade de nosotros y aleje todas estas amenazas.

Si todo esto fuera así, resulta por lo menos curioso que hayamos podido sobrevivir como especie. A muchas otras no les fue tan bien.

En nuestro esfuerzo por domesticar la naturaleza y ponerla a nuestro servicio hemos conseguido hacer desaparecer una cuantiosa cantidad de especies de seres vivos tanto del reino animal como del vegetal.

La construcción de esta forma de ver la salud por una gran parte de la humanidad es el resultado de distintos acontecimientos que se fueron complementando a través de varios siglos de evolución.

No pretendo hacer un análisis exhaustivo de todos ellos, pero sí marcar hitos importantes en este proceso.

La tradición religiosa judeo-cristiana, nos enseñó que la salvación solo es posible con dolor y sufrimiento. No estamos en este mundo para ser felices sino para pagar por nuestros pecados y por los de nuestros antepasados. Justamente por esto fuimos expulsados del paraíso y arrojados a un medio hostil y peligroso pero sobre el cual tenemos todos los derechos.

Podemos usarlo según nuestro libre albedrío y sacar de allí todo lo que nuestro deseo nos indique. Es decir, usarlo a nuestro antojo, sin otra consideración que nuestras necesidades y deseo. Desde ese momento comienza nuestra lucha contra los elementos de la naturaleza.

Otro acontecimiento importante fue el descubrimiento de las bacterias (gracias a la aparición de las lentes de aumento). Este acontecimiento no hizo más que confirmar la idea de un medio lleno de amenazas y para colmo: ¡Invisibles!

Una cosa es defenderse de una "bestia salvaje para lo cual tenemos armas, muy eficaces y otra muy diferente es luchar con seres invisibles que están acechándonos en todas partes". En este caso solo puede ayudarme alguien que tenga acceso y control sobre este mundo invisible y peligroso... **el médico.**

La medicina evolucionó a través de los siglos, junto ó gracias a los avances de la tecnología. Cada nuevo avance representó una nueva posibilidad de bucear en el ignoto mundo de la naturaleza, lo que fue confirmando, reiteradamente, esta manera de interpretar la salud y las enfermedades.

Se fueron descubriendo más bacterias, virus, parásitos etc., en cantidades casi imposibles de recordar hasta por los especialistas.

También fue progresando el conocimiento del cuerpo al desaparecer la prohibición (religiosa) de estudiarlo. Cada nuevo descubrimiento fue siendo explicado de acuerdo a esta forma de pensar.

Se comenzó a medir y clasificar cada uno de nuestros órganos y sistemas y cuando fue posible conocer su funcionamiento (siempre sólo en parte) también se midió y clasificó y se encasilló todo dentro de un sistema cartesiano y se hicieron estadísticas rigurosas y así nació la idea de "normalidad" y por consiguiente era "enfermedad" todo lo que estuviera por fuera de ella.

Con la aparición de los rayos X fue posible ver algunas estructuras del cuerpo en seres vivos. Esto despertó tal entusiasmo que se comenzaron a crear

cuadros de medidas e índices, cuya transgresión, por parte del cuerpo era clasificado como enfermedad.

Esto comenzó a mostrar corazones demasiado grandes, o demasiado inclinados ó demasiado rectos. Huesos cuyo tamaño, forma ó número no correspondía a lo estadísticamente válido.

La técnica progresó, siempre tratando de diagnosticar enfermedades y aparecieron los medios de contraste que nos permitieron ver los órganos huecos (estómago, intestinos, vejiga, vesícula) y encontramos estómagos que no acataban las directivas de las estadísticas y eran muy largos (estómago caído) o muy anchos o demasiado rugosos. Intestinos que nos desafiaban con su longitud (dólico colon) y formaciones totalmente fuera de lo esperado como divertículos intestinales.

Y el progreso continuó por ello pudimos ver el interior de las arterias y de las venas comprobando que ellas también se rebelaban a las estadísticas y algunas eran mayores o menores de lo que debían ó tenían trayectos inesperados e incluso algunas fallas en su constitución como dilataciones (aneurismas). Claro que algunos (varios) de estos estudios eran molestos y hasta peligrosos, pero la tecnología siempre nos da respuesta y comenzaron a hacer su aparición los métodos de diagnóstico por imágenes "no invasivos".

Las ecografías que permitieron ver órganos macizos en vivo, y también aquí fue posible comprobar la rebelión del cuerpo con las estadísticas, y comenzamos a diagnosticar hígados demasiado grandes ó muy pequeños, vesículas acodadas, corazones con válvulas dañadas (muy cerradas, muy abiertas, con cierre inadecuado) y luego con el arribo de la informática pudimos maravillarnos al poder utilizar los rayos X asociados a procesadores que recrean las imágenes y nos permiten ver cortes del segmento del cuerpo que queramos con una gran precisión y nitidez.

Estoy seguro que este camino nos llevará a poder ver imágenes holográficas en 3D con HD de todo nuestro cuerpo, sobre todo del interior del cuerpo.

Con lo cual ya cumpliremos con la máxima aspiración (oculta). Que el paciente ya no concurra al consultorio. Podremos pedirle que le realicen un Holograma 3D - HD y que nos los mande en un DVD que nos servirá para ver en nuestro gabinete, pues ya no será consultorio porque no habrá consulta del paciente.

Esto nos permitirá ver todo el interior de su cuerpo en funcionamiento y nos permitirá realizar diagnósticos precisos de sus fallas sin necesidad de escuchar el "aburrido y sobre todo inútil" relato de sus dolencias ó de lo que él se imagina que son sus dolencias, relato que solo sirve para distraernos de nuestra función que es diagnosticar falla en su cuerpo antes de que ocurran. Para eso fuimos formados en la "medicina preventiva".

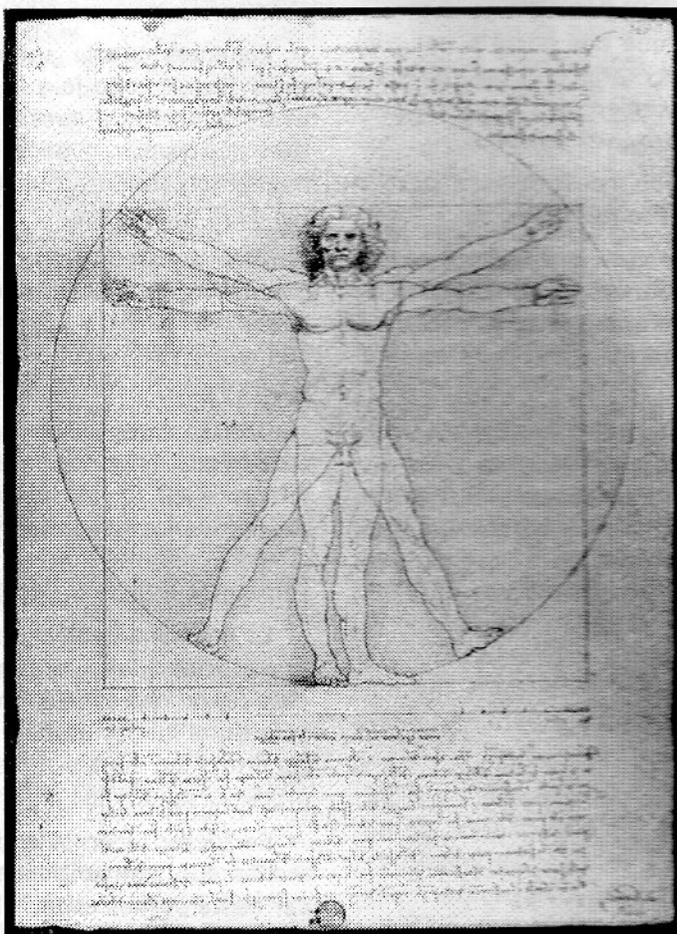
Dentro de este largo y muy exitoso camino de perfección tuvimos algunos hitos importantísimos.

El control de la tensión arterial y/o presión sanguínea fue uno de ellos. El otro la aparición de los análisis de laboratorio, lo cual dio origen a una nueva profesión.

La medición de la tensión arterial es un examen sumamente sencillo que consiste en inflar un manguito de goma enrollado por encima del codo hasta comprimir las arterias que por allí pasan y luego lenta y gradualmente vamos desinflando el manguito hasta que la sangre comience a fluir nuevamente por las arterias del brazo (presión máxima) y seguimos desinflando hasta que la sangre fluye libremente sin hacer ningún ruido (presión mínima).

Esto permitió descubrir uno de los máximos asesinos de la especie humana "la hipertensión arterial". Como todo gran asesino necesita una gran respuesta y así fue. La tecnología se abocó a descubrir drogas que bajaran la presión sanguínea y nos salvaran de este asesino serial, con gran éxito. Existen hoy casi un centenar de drogas que actúan sobre la tensión arterial y cada año aparecen varias nuevas.

El poder medir en la sangre y otros fluidos del cuerpo varios de las sustancias que los integran nos abrió una puerta enorme en nuestra incesante búsqueda.



El hombre de Vitruvio de Leonardo Da Vinci. Obra que representa las ideas renacentistas de la perfección del cuerpo humano y sus proporciones.

quedada de enfermedades.

Dije antes que esto generó la aparición de una nueva profesión "El Bioquímico" y gracias a ellos pudimos saber la cantidad de células que tiene la sangre y el nivel de sustancias como urea, colesterol, ácido úrico, triglicéridos, glucosa, hormonas, electrolitos etc., la lista es larguísima y no existe ningún médico (diría ninguna persona) capaz de recordarla totalmente y mucho menos conocer las permanentes actualizaciones e incorporaciones de nuevos exámenes posibles de realizar.

Esto amplió el panorama de nuevas enfermedades de manera increíble ya que cada una de estas muchas sustancias puede estar en exceso, en déficit y algunas distorsionadas en su composición. Esto generó no uno, sino una enorme cantidad de asesinos seriales que también tuvieron una pronta respuesta de la industria farmacéutica dándonos una interminable lista de productos químicos capaces de normalizar estos desórdenes.

Para cada una de ellas hay más de una droga lo cual genera otra lista imposible de recordar por cualquier ser humano. Por supuesto esta lista crece anualmente de manera notable.

Los análisis de la sangre permitieron descubrir que el aumento de la glucosa por encima de ciertos valores era la causa de la diabetes. Se conocieron y midieron sustancias que son capaces de regular el nivel de glucosa en sangre (insulina, glucagon). Luego pudimos ver que existe una diabetes que aparece en niños pequeños con falta de insulina para controlar la glucemia y que debe ser tratada justamente con insulina (diabetes tipo 1), y otra de aparición tardía, en la edad adulta, que no siempre requiere insulina para su tratamiento (diabetes tipo 2).

Durante muchos años utilizamos insulina extraída del páncreas de los animales (vacas, cerdos etc.) pero desde hace algunos años gracias a la biotecnología y a partir de modificaciones genéticas en bacterias o animales podemos hacer que produzcan insulina humana. También se descubrieron muchas drogas capaces de disminuir el nivel de glucosa en sangre (glucemia) y se utilizan solas o combinadas entre sí.

Como la diabetes produce múltiples daños en diversos lugares de nuestro cuerpo, en los ojos, miembros inferiores, corazón, etc., se fueron diseñando, con el aporte de la tecnología, nuevas maneras de resolver el daño que produce en cada lugar. Hoy podemos destapar arterias, coagular hemorragias intraoculares, y otras maravillas.

Todo esto es percibido por cada uno de nosotros, tengamos o no conocimientos de medicina, como grandes logros de la ciencia médica y todos estos adelantos son ampliamente publicitados por diversos medios. Primero entre los profesionales de la salud y luego entre la población en general (no siempre se hace en este orden).

El problema es que como lo primero que descubrimos fue el aumento de glucemia creímos que eso era

la diabetes. Pero en realidad es una muy compleja modificación del metabolismo que tiene como una de sus muchas expresiones el aumento de glucemia.

Enfocamos, entonces, todo el esfuerzo en reducir este valor alterado y como esto, además, significó una mejoría en algunos de las expresiones de la enfermedad, tuvimos la certeza de estar en el camino correcto.

Hoy podemos decir que las personas diabéticas, en realidad tienen un funcionamiento metabólico diferente, que hace de ellos las personas más exitosas para sobrevivir en épocas de grandes hambrunas. Y de hecho así ocurrió durante mucho tiempo.

Hoy en un mundo con exceso de oferta de alimentos y fácil disponibilidad de ellos estas personas desarrollan diabetes.

Es decir que un cambio en la forma de vida con modificación en la manera de alimentarse y de la actividad física puede resolver definitivamente el problema.

En algunos lugares como la India donde la enfermedad era casi una rareza, al incorporar hábitos de alimentación occidentales pasó a ser una verdadera epidemia, lo cual amplía el mercado para la venta de productos farmacéuticos.

Insisto en el concepto: **"Un cambio de hábitos de vida puede hacer desaparecer la diabetes tipo 2"** en la gran mayoría de las personas.

Al poder medir los niveles de colesterol en la sangre (una de las sustancias que forman parte del metabolismo de las grasas) pudimos ver que había personas con diferentes niveles de este elemento.

Con el tiempo pudimos ver que el colesterol, a veces, se depositaba en la pared de las arterias y podía llegar a obstruirlas. Inmediatamente concluimos que era el responsable del endurecimiento de las arterias y de todos los problemas que de ello se derivaban.

También la industria farmacéutica nos dio respuesta entregándonos numerosas drogas que son capaces de disminuir el nivel de colesterol en la sangre.

Mucho después se pudo saber que las situaciones donde sentíamos estar amenazados, (en cualquier sentido), producía en el cuerpo una reacción específica que llamamos **"stress"**.

Estas situaciones de stress asociadas a niveles altos de colesterol multiplicaban notablemente el daño en las arterias.

La respuesta médica no se hizo esperar. "Hay que bajar más el colesterol en la sangre"

Por esta razón los valores considerados "normales" han sufrido un notable descenso a través de los años. En los años 70 era de 250 mg y actualmente se está revisando si debe estar por debajo de los 180 mg. Afortunadamente existen numerosas drogas, y cada año aparecen nuevas, capaces de disminuir la colesterolemia.

En este caso también, como lo primero que pudimos medir fue el nivel de colesterol, todos los esfuerzos se dirigen a controlarlo. Nunca o solo en forma muy tangencial se sugiere disminuir los niveles de stress modificando la forma de vivir.

Además hoy sabemos que no solo el colesterol es responsable del endurecimiento de las arterias sino que en esto participa en forma notable el permanente exceso de sodio (en forma de sal y conservantes, edulcorantes, etc.)

También sabemos que el stress por sí solo, aún con niveles bajos de colesterol, puede llegar a producir severas lesiones arteriales incluso obstrucciones totales.

Desde hace varios años hemos visto que muchas de las obstrucciones y daños arteriales que creíamos irreversibles, no lo son. Con una alimentación mayoritariamente de origen vegetal (El colesterol no existe en el reino vegetal). Con actividad física adecuada (caminar un poco todos los días) y bajos niveles de stress patológico (stress prolongado), aún sin necesidad de drogas se puede hacer descender los niveles de colesterol, se pueden prevenir y reparar los daños arteriales ya existentes.

El concepto en este caso es el siguiente **"Un cambio en los hábitos de vida hace innecesario el consumo de drogas para bajarlo e incluso el control periódico del colesterol"**.

Volviendo un poco atrás voy a retomar la historia del mayor asesino serial, la hipertensión arterial.

Al ser ésta una medición realmente simple, su aplicación se generalizó rápidamente y cuando los aparatos para hacer esta medición (tensiómetros) se comenzaron a fabricar en serie, su costo disminuyó notablemente y permitió que muchas personas pudieran contar con un equipo para controlar su propia tensión arterial, la de su familia, los vecinos, amigos y de quien lo necesitara.

Los valores "normales" de la tensión arterial también fueron cambiando a través del tiempo, no tanto como el colesterol. Siempre tendiendo a ser menores los considerados normales. Hoy se acepta como "normal" una tensión arterial máxima igual o inferior a 135 mm de Hg. y una mínima igual o menor a 85 mm hg.

Además de la hipertensión (valores por encima de lo normal) se pudo ver que había personas con valores debajo de estas cifras a lo que se consideró, también, una enfermedad y se llamó hipotensión.

Como era muy frecuente que valores altos de T.A. estuvieran asociados a dolores de cabeza (cefalea), mareos, sensación de ruido en los oídos (acúfenos), sensación de dolor o rigidez en la nuca, sensación de hormigueos en las manos, sangrado de la nariz (epistaxis), y otros varios síntomas se concluyó que estos eran los síntomas propios de esta traicionera enfermedad. También se pudo ver que personas con valores bajos de tensión arterial sentían habitualmente sensación de decaimiento y falta de energía y en

algunos casos se producían desmayos encontrándose el "enfermo de hipotensión" pálido y sudoroso. Todos estos síntomas propios de estas enfermedades fueron prestamente incorporados a los libros de medicina y a los textos con que se forman los enfermeros y demás "auxiliares de la medicina". Aún hoy permanecen en muchos de los textos de formación profesional.

En la euforia de las mediciones se concluyó que debía existir una relación matemática entre los valores de presión máxima y mínima una alteración de esta relación significaba un peligroso alejamiento de la máxima y la mínima o un riesgoso acercamiento (se juntaban las presiones) lo cual podía producir consecuencias no bien aclaradas pero seguramente aterradoras.

Lo que llevó mucho tiempo poder determinar era la causa de la hipertensión así se pudo comprobar que existen algunas enfermedades renales o glandulares que son capaces de producir hipertensión. Pero esto solo ocurre en un escaso número de personas (en 38 años de trabajar como médico no he llegado a ver diez personas que padezcan hipertensión por estas causas).

En una abrumadora mayoría no se conocía la causa por lo que se denominó "hipertensión idiopática" (padecimiento o enfermedad que surge espontáneamente y por causas oscuras o desconocidas). Cuando se conoció el mecanismo del stress, se supuso que este podía favorecer la aparición de hipertensión arterial. Teniendo en cuenta que es una de las mayores amenazas de la salud humana la tecnología se abocó a encontrar medios para medir los daños que la hipertensión provoca en los distintos órganos y maneras muy ingeniosas y complicadas para "repararlos". La industria farmacéutica investigó arduamente para encontrar drogas que puedan bajar los niveles de tensión arterial incluso se llegaron a determinar mecanismos muy complejos donde intervienen distintas moléculas (que fueron identificadas) cuya interacción, exceso o falta favorecen mecanismos que llevan luego de interactuar con otras moléculas y diversos receptores a procesos que interactuando en distintos órganos pueden producir hipertensión arterial.

Todo esto permitió a la industria farmacéutica diseñar drogas que pueden actuar en diversos puntos de esta cascada de acontecimientos para evitar la temida hipertensión. Llegamos a nuestros días con una cantidad notable de drogas antihipertensivas para controlar hasta las hipertensiones más rebeldes.

A pesar de todos estos esfuerzos los resultados son desalentadores. Se dice que aproximadamente el 50% de las personas que padecen hipertensión, no lo saben. Del 50% que sí lo sabe solo la mitad hace tratamiento y de este grupo solo la mitad consigue controlar los valores de tensión arterial en forma adecuada. Seguramente será esta la razón que impulsa a las industrias a producir cada año nuevas drogas antihipertensivas.

Desde hace algunos años, luego de profundizar el

estudio de los mecanismos del stress y comprobar la existencia de diversos receptores en nuestros órganos se pudo demostrar (lo que empíricamente ya sabíamos): que las emociones intervienen de manera fundamental en muchas de las funciones corporales. Nació la Psico-neuro-endócrino-inmunología. A través de la cual se comprobó que las emociones (psiquis) tienen una íntima relación con el funcionamiento neurológico, sobre el funcionamiento glandular (hormonas) y sobre el sistema inmunológico (las defensas).

Se pudo demostrar que las emociones producen efectos en el cuerpo y según las emociones estos efectos pueden ser benéficos para la salud o desencadenar enfermedades. También se demostró que cosas que hacemos con el cuerpo pueden modificar nuestras emociones y nuestra forma de responder en diversas situaciones.

Se sabe también, desde hace varias décadas, que la hipertensión arterial es absolutamente asintomática.

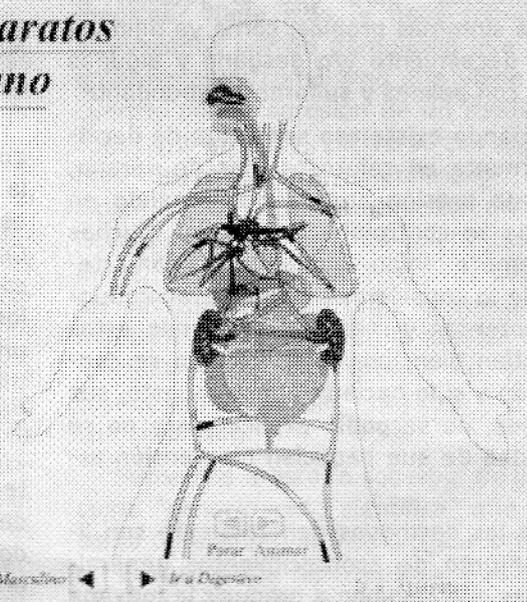
prohibió terminantemente, durante muchos años, el consumo de vegetales, (verduras de hoja, semilla de los tomates, hollejo de las frutas etc.), ya que esto podía producir severas diverticulitis con consecuencias impredecibles.

En realidad nunca existió un estudio que lo respalde, pero esta prohibición era rigurosa incluso por parte de especialistas en aparato digestivo (gastroenterólogos) y esto nació de mitos populares que atribuyen a estas sustancias vegetales la propiedad de "quedar atrapadas" en los divertículos y provocar estos síntomas. Esta prohibición continúa en muchos casos hasta el día de hoy y por supuesto es muy difícil cambiar este concepto en personas que creyeron en ello durante gran parte de su vida. Y cuando, con mucho temor, deciden transgredir esta norma suele aparecer sintomatología digestiva que reafirma la creencia.

Volviendo a la hipertensión, en este caso estas

Actividades sobre Aparatos del Cuerpo Humano

- 1.- Digestivo
- 2.- Circulatorio
- 3.- Respiratorio
- 4.- Excretor
- 5.- Reproductor ♀
- 6.- Reproductor ♂



Para estudiar el cuerpo humano en Occidente se lo divide en "aparatos".

ca. Jamás produce cefaleas, acúfenos, mareos, dolor en la nuca, hormigueos en las manos y mucho menos epistaxis.

Todo esto que, alguna vez, se difundió como conocimiento científico, caló profundamente en el saber popular hasta el punto que hoy resulta casi imposible desterrarlo del pensamiento de la mayoría de las personas, incluso de muchos médicos.

En el saber médico lo que más rápidamente cambia es el conocimiento sobre nuevas tecnologías y nuevas drogas. En cambio es muy lento el cambio de conceptos sobre temas básicos de la salud.

A veces ocurre lo contrario, hay mitos populares que penetran en el saber médico y termina aceptándose como conocimiento científico y vuelven a la comunidad con ese respaldo incuestionable.

Esto ocurrió con los divertículos intestinales. Se

creencias de los síntomas propios de la presión alta y de la hipotensión, sí nacieron del mundo de la medicina. En realidad, hoy sabemos que la hipertensión es absolutamente asintomática. Que la causa en la mayoría de los casos (superior al 99.9%) es el stress y las emociones tóxicas. Además la tensión arterial es una variable biológica muy cambiante (3600 veces por hora) lo hace en cada latido del corazón. Y estas variaciones están determinadas por la posición del cuerpo (es mayor estando acostados) baja cuando nos sentamos, baja más al pararnos y más con la actividad física.

Cambia si estamos en ayunas y luego de comer, cambia según lo que comemos, cambia según lo que bebemos y sobre todo cambia con cada emoción.

El dolor de cabeza, los mareos, el dolor en la nuca (cualquier dolor) ó el sangrado de la nariz son situaciones que producen el aumento de la tensión arte-

rial. Es decir son la causa de que suban, no la consecuencia. En algunos casos es tan obvio que hasta resulta cómico pensar que durante muchos años dijimos lo contrario. Por ejemplo el sangrado de la nariz que fue considerado uno de los síntomas más alarmantes de la hipertensión. Se llegaba a decir a las personas que "habían tenido la suerte que sangrara la nariz y que esto los había salvado de que se rompiera una arteria en el cerebro". Jamás el sangrado de la nariz puede ser síntoma de hipertensión arterial ya que lo que sangran son capilares venosos y la hipertensión es un fenómeno arterial.

Esto no dejaría de ser nada más que un acontecimiento gracioso sino fuera que por ello, muchas veces, se internaba a las personas y en el caso de los viejos estas internaciones (a veces en servicios de terapia intensiva) eran causa de verdaderas enfermedades.

La hipotensión arterial que durante muchos años fue tratada con medicamentos que ayudaban a "contraer las arterias" para que la presión se "normalice" tenía síntomas propios, como ya dijimos, la sensación de decaimiento y/o desgano y algunas veces desmayos con palidez y sudoración abundante.

En realidad cuando existe esa sensación de decaimiento, generalmente en calurosos días de verano, se debe a la baja presión atmosférica. Cuando en esta circunstancia se controlaba la presión, muchas personas que siempre tenían valores de tensión arterial por debajo de lo considerado normal eran catalogadas como hipotensas y medicadas. Cuando estas personas se sentían bien, por lo general no se controlaban la presión y si lo hacían y, por supuesto, sus valores eran bajos, no se podía explicar pero no se abandonaba la idea de que padecían hipotensión arterial.

En el caso de los desmayos generalmente son lipotimias. Un conjunto de acontecimientos generalmente estresantes que llevaban a producir la máxima expresión de "escape", la pérdida de conciencia. Acompañada de síntomas propios del accionar del sistema nervioso parasimpático. Hipotensión, sudoración, sensación de náuseas etc. En este caso la hipotensión claramente es un componente de un conjunto de acontecimientos y la pérdida de conciencia no es síntoma de ella.

Más allá de todos estos hechos, hoy podemos asegurar que la gran mayoría de casos de hipertensión son consecuencia de un modo inadecuado y poco saludable de vivir y es la expresión de emociones no saludables.

A pesar de esto todo el acento está puesto en el tratamiento medicamentoso y, en los pocos casos, en que se habla de "cambio de hábitos de vida" para tratar la hipertensión, esto se plantea como algo absolutamente secundario, generalmente se usa el término de "tratamientos complementarios".

El concepto en este caso es **"Produciendo cambios en los hábitos de vida y con emociones saludables, es posible hacer desaparecer la hiper-**

tensión arterial y eliminar el consumo de todos los medicamentos que para ellos se utilizan".

Existen otras "enfermedades" que sin llegar a ser "asesinos peligrosos" están muy difundidas y son causa de mucha preocupación entre la población en general y de los "sistemas de salud".

Una de ellas es la, también temida, "artrosis" que generalmente aparece en personas adultas y próximas a la tercera edad. La descripción médica dice que es una enfermedad provocada por una destrucción prematura del cartilago articular por "degeneración" del mismo. Esta enfermedad provoca dolor en la articulación afectada y luego disminución de la movilidad, deformación y en algunos casos hasta rigidez absoluta de la articulación.

En este caso tanto la tecnología como la industria farmacéutica también aceptaron el reto de la naturaleza y se dedicaron a buscar nuevas e ingeniosas maneras de estudiar la articulación y diversos artilugios y drogas para tratar la enfermedad.

Los cartilagos articulares no reciben sangre, se nutren a través del "líquido sinovial" que se encuentra dentro de la cavidad articular.

Cuando comienza el proceso de artrosis el cartilago (que separa los huesos) se adelgaza, es decir que la superficie de ambos huesos se acercan entre sí (a esto lo llamamos pinzamiento). Esto produce dolor. Con el tiempo la superficie (articular) de los huesos comienza a aumentar (esto se denomina picos de loro). Esto también produce dolor. Comienza a existir una contracción intensa y casi permanente de los músculos que sostienen y movilizan la articulación. Esto produce dolor.

Finalmente la articulación puede quedar totalmente rígida. Es decir que pierde por completo su movilidad. Aquí el dolor desaparece. Como podemos ver el dolor existe desde un comienzo de la enfermedad y en forma casi permanente. Por esta razón, seguramente, los tratamientos para la artrosis se dedicaron en un principio, exclusivamente, a calmar el dolor.

Desde hace casi dos décadas cuando se supo de forma certera la constitución y metabolismo del cartilago, se crearon fármacos que aportan a los cartilagos sustancias nutritivas y protectoras para evitar que se adelgacen y de esta manera impedir que los huesos de la articulación se acercaran entre sí.

Cuando el cuadro de dolor es muy intenso se realizan tratamientos locales inyectando en la articulación drogas antiinflamatorias y analgésicas (infiltración) que permiten rápidamente, casi de inmediato, recuperar la movilidad al desaparecer el dolor.

Cuando la articulación se deforma mucho por efecto del crecimiento de la superficie articular de los huesos y por la inflamación de los tejidos que la rodean, la respuesta es colocar alguna ortesis (rodilleras o similares) para disminuir la movilidad y el dolor y de paso, sostener la articulación.

Una indicación constante a través de toda la enfermedad es el reposo. Al final del camino, cuando

todo esto ya no tiene ninguna utilidad existe la "solución definitiva". ¡Eliminar la articulación enferma! y colocar una articulación artificial (de metal y plástico).

Como vemos hay respuesta para todo, a través de todo el proceso. A pesar de todo este ingenio derramado por la tecnología y la industria farmacéutica el panorama no ha mejorado y la artrosis es cada vez más frecuente y su evolución no se ha modificado para mejor en ningún momento. Las artrosis más frecuentes, de caderas y rodillas, son un buen ejemplo. En la enorme mayoría de casos (superior al 90%) este proceso se inicia por excesivo peso sobre la articulación (obesidad). Esta es la causa de que se adelgace el cartílago, en realidad es un aplastamiento del cartílago. Por otra parte al estar muy apretado la nutrición (con el líquido sinovial) es insuficiente. Estas dos cosas (entre otras) aplastamiento y nutrición deficiente, hacen que se deteriore. El dolor siempre es un indicador de que algo no está funcionando adecuadamente.

El dolor, en realidad, es un gran aliado. Es la manera más rápida, directa y eficaz que tiene el cuerpo para avisarnos que algo no está bien. ¡Jamás el dolor es el problema!

Resulta, por lo menos, curioso que casi todo el esfuerzo del tratamiento esté dirigido a resolver el síntoma (dolor). Es lo mismo que buscar ingeniosas maneras de apagar la luz roja del tablero que nos indica que falta aceite en el motor de nuestro automóvil.

En cuanto a la idea de aportar más nutrientes a un cartílago que está aplastado es lo mismo que aumentar la cantidad y calidad de aceite del motor de nuestro automóvil que está cargado con dos toneladas cuando fue diseñado para cargar quinientos kilogramos. El aumento de tamaño de la articulación es solo un intento (desesperado) de aumentar la superficie articular para reducir la carga sobre cada centímetro de articulación. Los músculos se tensan para tratar de mantener esta articulación sobrecargada dentro de sus límites. Y todo esto, siempre se acompaña de dolor. Posiblemente las articulaciones no pierden la esperanza de que tomemos conciencia y cambiemos. El dolor desaparece cuando ya no es necesario. En este momento bajar de peso ya no resuelve nada. Y como en la naturaleza no está previsto que exista algo innecesario, el dolor deja de existir en ese momento.

Todo este proceso, desde que comienzan los primeros dolores hasta que se produce la rigidez articular y la deformidad irreversible, lleva mucho tiempo (no menos de tres décadas). En todo este tiempo existe la posibilidad, bajando de peso, que desaparezcan los síntomas y que la articulación recupere su función. Sin embargo, son cada vez más numerosas las personas que terminan sometidas a cirugías de reemplazo articular (solución definitiva).

Todo esto también podría ser solo una historia curiosa si no fuera porque los medicamentos utiliza-

dos tienen efectos adversos que suelen provocar enfermedades severas (gastritis, esofagitis, hemorragias digestivas, aumento de la tensión arterial, aumento de la glucosa sanguínea, trastornos del sueño y varias otras) y el reemplazo articular en muchos casos no resuelve nada, quedando con mucho dolor e incapacidad de movilizar la articulación.

Tengamos en cuenta que al ser este un proceso de mucho tiempo, esta cirugía se debe realizar, la mayoría de las veces, en personas añasas.

En este caso el concepto es: **"Modificando hábitos de vida que nos lleve a un peso adecuado, se resuelve, completamente, el problema de artrosis"**.

Como podemos ver en todos los casos la modificación de hábitos de vida puede resolver completamente estas enfermedades tan frecuentes. Así ocurre con la mayoría de las enfermedades que hoy nos aquejan.

¿Qué pasa entonces con la medicina?... ¿Y con los médicos? Nada más, y nada menos, que estamos atravesados por un paradigma que al considerar las enfermedades como algo que viene desde fuera del cuerpo, por la agresión de un medio ajeno y hostil, esto también debe resolverse con algo que incorporemos desde fuera, generalmente drogas. Además existe un concepto mecanicista del cuerpo que nos lleva a creer que dejando quieta una articulación que duele, el problema se resuelve. Cuando en realidad las articulaciones, y todo el cuerpo, mejoran y se mantienen saludables en la medida que funcionan. El funcionamiento del cuerpo no produce desgaste (como ocurre con las máquinas), si no que mejoran con la función.

Sumemos a esto la soberbia de lo que conocemos como "conocimiento científico" que muchas veces y como toda soberbia, nos ciega a lo evidente. Es claro en el caso de la hipertensión, que se transformó en un gran problema de salud pues era muy simple medirla. Si se hubiera podido medir tan fácilmente cualquiera de los otros muchos eventos que ocurren en situaciones de stress crónico, estos hubieran sido los problemas que hoy nos desvelarían. Así podríamos estar midiendo cuanto aumentó la coagulabilidad de la sangre, cuanto disminuyó la secreción de saliva o cuanto se dilataron las pupilas etc., y la industria farmacéutica hubiera diseñado drogas para resolver estos "verdaderos problemas de salud".

Otro componente que no podemos olvidar es la sociedad de consumo que ha desarrollado, hasta la perfección, el sistema capitalista. La salud, sobre todo la enfermedad, pasaron a ser bienes de consumo y alrededor de ellas se crearon, al igual que en todas las líneas de producción, una enorme cantidad de cosas para consumir. En este caso, con la gran ventaja, de no haber cuestionamiento. Desde hace muy poco tiempo comenzaron a aparecer voces que alertan sobre el fenómeno de hiper-consumo en los ámbitos de la medicina. Pero está muy lejos de afectar en algo al sistema. Este paradigma ha llevado a la

medicina a ser hoy la principal herramienta con que cuenta el sistema para legitimar situaciones injustas.

Basta para esto solo un ejemplo. Ningún niño debería morir por sarampión si no estuviera desnutrido o padeciera otra enfermedad grave. Cuando un niño muere de sarampión jamás se cuestiona la desnutrición. La causa de que el niño muera es el no haber estado vacunado y la única responsable de esto es la madre del niño (nunca el padre). Incluso la medicina termina haciéndose cargo de la desnutrición infantil que de ninguna manera es un problema de salud. Claramente es un problema social, económico, político, pero no de salud.

El gran prestigio de la medicina y la falta de cuestionamiento a sus fundamentos actuales están, en gran medida, cimentado en la idea de que "gracias a la ciencia médica la expectativa de vida de la humanidad aumenta constantemente". Esto de ninguna manera es así. Se dice que nunca hubo tantas personas centenarias como hoy y esto es verdad. Pero tengamos en cuenta que estas personas nacieron en 1912 cuando no existía ni siquiera la penicilina y prácticamente la única vacuna que se aplicaba, en algunos lugares, era la antivariólica.

Recomiendo la lectura de "Némesis Médica" de Ivan Illich y colaboradores donde analiza profundamente este tema en el capítulo "La eficacia de los médicos. Una ilusión". Lo cierto es que hoy y siguiendo a Illich, la sociedad esta medicalizada. Es decir se interpretan como enfermedades, síntomas que solo indican alteraciones reversibles en el cuerpo. Se ha dado al dolor la entidad de enfermedad y sobre todo la solución de las enfermedades, invariablemente, se busca a través de drogas.

Cuando una persona ingiera un medicamento (cualquiera) este produce ciertos efectos en el cuerpo. Nunca llegamos a conocer todos los efectos que una droga produce en el cuerpo. La aspirina tiene más de cien años de uso y se siguen descubriendo efectos hasta ahora desconocidos.

Cuando se toman dos medicamentos el problema aumenta pues en muchos casos hay interacciones entre ellos. Uno puede aumentar o disminuir la absorción, eliminación o efectos del otro. Se debe recalcar la dosis de cada droga para evitar problemas. Cuando se toman tres medicamentos debemos contar con un ordenador provisto de un programa especial que nos permita calcular las dosis y frecuencia de toma de cada droga. Salvo los especialistas en farmacología ningún médico cuenta con este programa. Cuando se toman cuatro drogas solo Dios puede saber que pasará dentro de ese cuerpo!

La media de medicamentos que toma un viejo en nuestra sociedad es de seis y algunos superan la docena.

Una investigación hecha en los hospitales municipales de la ciudad de Buenos Aires demostró, hace aproximadamente cuatro años que, de todas las consultas en los consultorios de emergencia, de estos hospitales (en el término de un año) el 54% corres-

pondía a efectos secundarios provocado por medicamentos.

En algunas sociedades muy desarrolladas (EEUU) algunos profesionales de la salud están alertando que las actuales generaciones de niños, posiblemente, sean las primeras que vivan menos que sus padres.

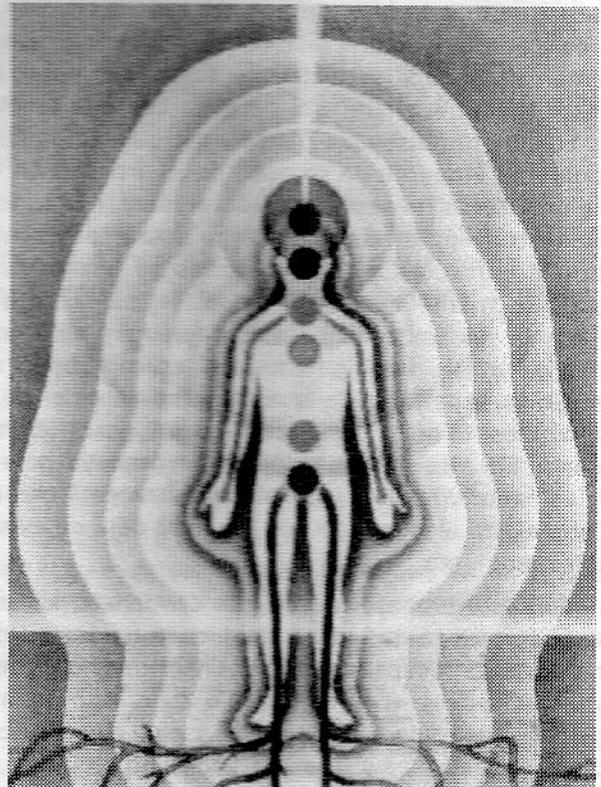
Las enfermedades son construcciones sociales. Cada sociedad diseña sus propias enfermedades de acuerdo a sus hábitos de vida. De acuerdo a su alimentación, su manera de moverse, de pensar, de sentir, de festejar, de relacionarse con los demás y con el mundo que nos rodea.

Vuelvo al comienzo "la salud es el estado natural del ser humano".

Nuestro cuerpo, como el de todos los seres vivos, cuenta con todos los mecanismos necesarios para mantener y recuperar la salud. Vivimos en un medio en el cual comenzó y se desarrolló la vida, a través de millones de años. Es el lugar más apto para vivir y está preparado para entregarnos todo lo necesario para una vida plena y saludable.

Pensar que podemos mejorar la naturaleza es solo una ilusión producto de nuestra soberbia y de un paradigma de pensamiento que está demostrando cada vez, con más claridad, su caducidad. Es impensable un estado de salud en una naturaleza enferma, con agua contaminada, aire repleto de sustancias extrañas, tierra envenenada con químicos.

Es imposible un estado de salud cuando creo que deben desaparecer diariamente decenas de especies



En la concepción Occidental nuestro cuerpo no sólo es el físico si no también, el emocional, espiritual y mental y es indivisible.

vegetales y animales para que yo pueda consumir todo lo que deseo (aunque este consumo me enferme). Es impensable un estado de salud pensando que la finalidad de nuestra vida es poseer bienes materiales (todos los que podamos) y que a través de ellos podemos encontrar seguridad y bienestar. Es imposible un estado de salud quitando a gran parte de la humanidad lo necesario para vivir para poder tener yo cosas que no necesito y muchas veces ni siquiera uso. Es impensable un estado de salud cuando dedicamos la mayoría de nuestros esfuerzos en defender lo que poseo. Aunque esas cosas no sean necesarias.

Es imposible un estado de salud creyendo que mi manera de vivir es la única válida y esforzarme en tratar de cambiar a todos los demás para que vivan

como yo creo se debe vivir.

Es imposible un estado de salud si no consigo ser feliz. "No existe medicamento que cure lo que la felicidad no consigue curar". No es imposible, ni siquiera es difícil. Solo tenemos que tratar de escucharnos (dejar de aturdirnos), la felicidad siempre está muy cerca (dentro de nosotros).

Si no somos felices y no estamos sanos debemos tener muy claro y siempre presente que la manera de vivir, de pensar, de sentir, de relacionarnos que tuvimos, hasta este momento fueron las que nos llevaron a esta situación. La solución es obvia y simple. Debo cuestionarme todas mis creencias y mis maneras de vivir, pensar, sentir y relacionarme. Cambiar el ca-



Mario Bozzi estudió Medicina en la Universidad Nacional de Córdoba donde se recibió en el año 1975. Trabajó como médico rural generalista en varias provincias como Chubut y Santa Fe. Hace 20 años se especializó en Geriátrica. Actualmente participa también del movimiento de Salud Popular Laicrimpo cuya lema es "la salud en manos de la comunidad".

bozzimario@hotmail.com